

KURSPROGRAMM JANUAR-JUNI 2018 • www.multikulti-forum.de

Wir sind für Sie da. **MONTAG – DONNERSTAG: 9.00 – 15.00 Uhr | FREITAG: 9.00 – 12.30 Uhr**

Unser Angebot für Sie

Gesundheit meinen wir von Kopf bis Fuß, für jung und alt. Gemeinsam mit erfahrenen TrainerInnen, ÄrztInnen und GesundheitsexpertInnen haben wir die Problemfelder im Blick, die die meisten von uns betreffen. Dank der engen Kooperation mit Fachstellen und Krankenkassen können wir einige der Angebote kostenfrei anbieten – bei anderen können die Kosten z.T. durch die Kassen erstattet werden.

Das Bildungswerk Multi Kulti ist eine vom Land NRW anerkannte Weiterbildungseinrichtung. Unser Angebot richtet sich an alle Menschen, unabhängig von Herkunft, Nationalität, Kultur und Religion.

Kennen Sie auch schon unsere Angebote aus den Bereichen **Kultur, Sprache und Beruf?** Fordern Sie die weiteren Programmflyer bei uns an oder schauen Sie einfach auf unsere Internetseite!

Anmeldung zu den Kursen

Sie haben verschiedene Möglichkeiten, sich anzumelden:

- **online:** unter www.multikulti-forum.de/weiterbildung
- **schriftlich:** Bildungswerk Multi Kulti · Münsterstr. 46b · 44534 Lünen
- **per E-mail:** wbg@multikulti-forum.de
- **per Fax:** 02306 30630-29
- **telefonisch:** 02306 30630-16

Ihre Adresse für Weiterbildung

Detaillierte Informationen zu den Angeboten, Hinweise zum Anmeldeverfahren, unsere allgemeinen Geschäftsbedingungen finden Sie im Internet unter www.multikulti-forum.de/weiterbildung.



Hatha Yoga

Yoga ist mit seinen dynamischen und statischen Körperhaltungen, sanften Dehn-, Streck-, Atem-, Konzentrations- und Achtsamkeitsübungen ein Übungssystem, das den gesamten Körper und Geist positiv beeinflusst. Mit diesem Kurs können auch Sie – unabhängig von Alter oder Vorerfahrungen – ganz einfach durchstarten. Auf unterschiedliche Bedürfnisse der TeilnehmerInnen gehen wir ein. Sprechen Sie Ihre Krankenkasse auf die anteilige Erstattung der Gebühr an.

LEITUNG Anne Bernau
GEBÜHR 85,00 € (ermäßigt: 68,00 €)

Lünen-Süd Nr.: G 105
ZEIT 16.01. – 20.03.2018 / 20 Ustd. / 10 x Dienstag 15.30 – 17.00 Uhr

Lünen-Süd Nr.: G 106
ZEIT 16.01. – 20.03.2018 / 20 Ustd. / 10 x Dienstag 17.30 – 19.00 Uhr

Lünen-Süd Nr.: G 107
ZEIT 16.01. – 20.03.2018 / 20 Ustd. / 10 x Dienstag 19.30 – 21.00 Uhr

Lünen-Süd Nr.: G 108
ZEIT 10.04. – 26.06.2018 / 20 Ustd. / 10 x Dienstag 15.30 – 17.00 Uhr (nicht in den Pfingstferien)

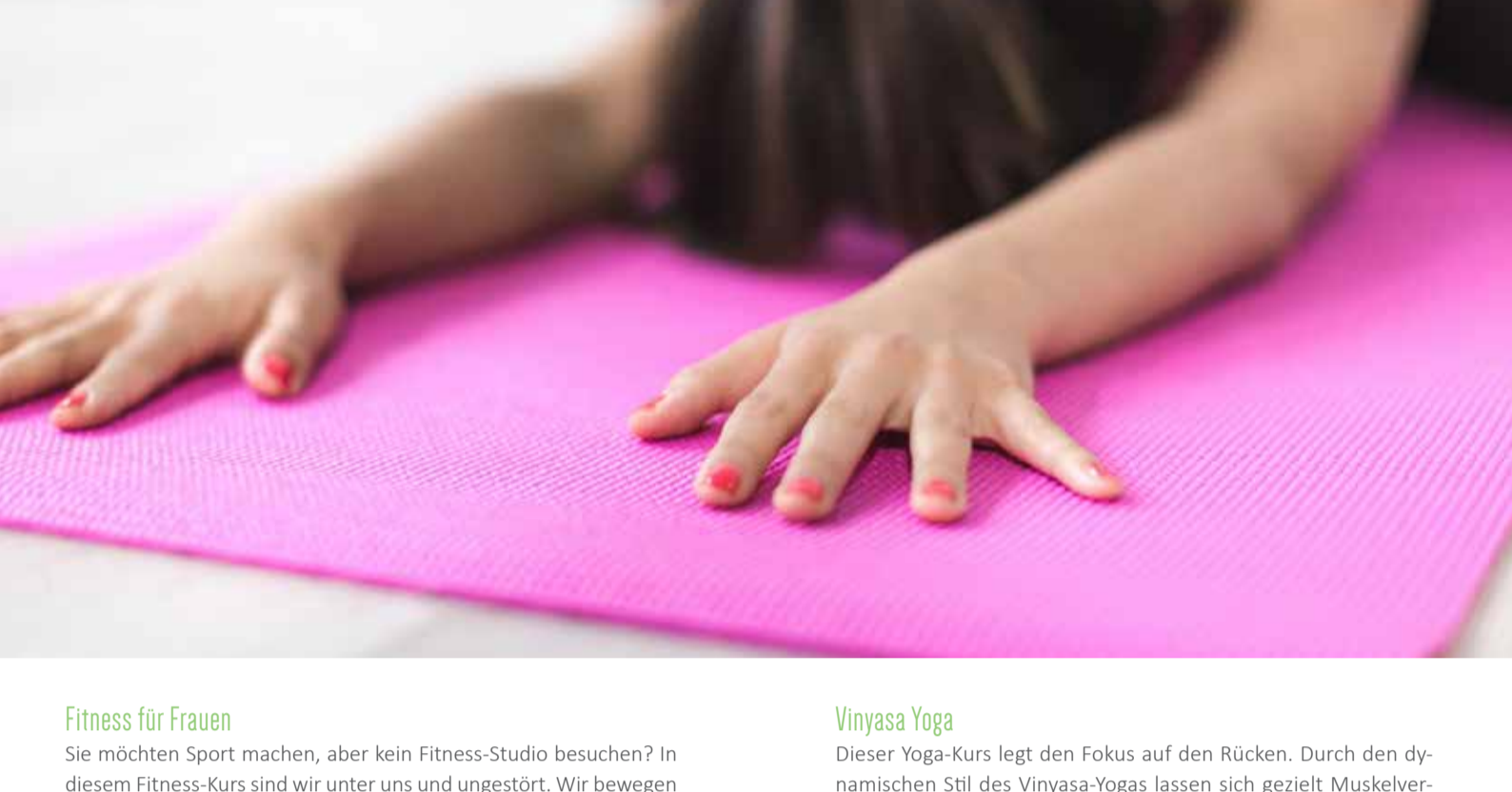
Lünen-Süd Nr.: G 109
ZEIT 10.04. – 26.06.2018 / 20 Ustd. / 10 x Dienstag 17.30 – 19.00 Uhr (nicht in den Pfingstferien)

Lünen-Süd Nr.: G 110
ZEIT 10.04. – 26.06.2018 / 20 Ustd. / 10 x Dienstag 19.30 – 21.00 Uhr (nicht in den Pfingstferien)

Stressabbau und Entspannung mit Yoga am Samstag

Lassen Sie den Alltag mit Yoga und Übungen zu Körperwahrnehmung, Atmung und Achtsamkeit hinter sich und finden Sie mit Hilfe der sanften Töne der Klangschalen Ihr inneres Gleichgewicht.

Lünen-Süd Nr.: G 111
ZEIT 09.06.2018 / 5 Ustd. / Samstag 13.00 – 17.00 Uhr
LEITUNG Anne Bernau GEBÜHR 25,00 € (ermäßigt 20,00 €)



Fitness für Frauen

Sie möchten Sport machen, aber kein Fitness-Studio besuchen? In diesem Fitness-Kurs sind wir unter uns und ungestört. Wir bewegen uns gemeinsam zur Musik und bringen unseren Körper in Schwung. Wir trainieren die Muskeln und die allgemeine Ausdauer. Das hält uns fit und macht eine Menge Spaß! Dieser Kurs ist für Interessierte aller Altersgruppen mit und ohne Vorkenntnisse geeignet.

Lünen-Süd Nr.: G 112
ZEIT 30.01. – 20.03.2018 / 8 Ustd. / 8 x Dienstag 11.30 – 12.30 Uhr
LEITUNG Leyla Ince
GEBÜHR 22,00 € (ermäßigt: 18,00 €)

Lünen-Süd Nr.: G 113
ZEIT 10.04. – 19.06.2018 / 10 Ustd. / 10 x Dienstag 11.30 – 12.30 Uhr (nicht in den Pfingstferien)
LEITUNG Leyla Ince
GEBÜHR 28,00 € (ermäßigt: 23,00 €)

Vinyasa Yoga

Dieser Yoga-Kurs legt den Fokus auf den Rücken. Durch den dynamischen Stil des Vinyasa-Yogas lassen sich gezielt Muskelverspannungen lösen. Die Bewegungen gehen fließend ineinander über und beanspruchen den gesamten Körper. Dem gesunden Rücken wird dabei besondere Aufmerksamkeit gewährt. Der Kurs richtet sich eher an diejenigen, die bereits Vorkenntnisse im Yoga haben.

LEITUNG Claudia Jehmlich
GEBÜHR 48,00 € (ermäßigt 42,00 €)
KURSORT Octofit, Dortmundstraße 33 B, 44536 Lünen

Lünen Nr.: G 119
ZEIT 16.02. – 16.03.2018 / 5 Ustd. / 5 x Freitag 10.00 – 11.00 Uhr

Lünen Nr.: G 120
ZEIT 13.04. – 18.05.2018 / 5 Ustd. / (nicht am 11.5.)
5 x Freitag 10.00 – 11.00 Uhr



Stressabbau und Entspannung mit Jin Shin Jyutsu

Machen Sie mit bei unserem Wohl-FÜHL-Tag: Mit der Methode Jin Shin Jyutsu wollen wir unseren Körper wieder in ein Gleichgewicht bringen und neue Kraft schöpfen. Die japanische Heilkunst arbeitet mit der Kraft der Berührungen der eigenen Hand. Sie spüren die Energieströme in Ihrem Körper und finden durch die Berührungen zu innerer Harmonie. Bitte tragen Sie angenehme, lockere Kleidung, falls gewünscht dicke Socken und bringen Sie ein Kissen und eine Wolldecke mit.

Lünen-Süd Nr.: G 116
ZEIT 17.02.2018 / 8 Ustd. / Samstag 10.00 – 17.00 Uhr
LEITUNG Gisela Pyka
GEBÜHR 40,00 € (ermäßigt: 32,00 €)

Modernes Zirkeltraining für EinsteigerInnen

Sie suchen ein effektives Training, für das Sie sich dauerhaft motivieren können? Bei uns führen maximal acht Teilnehmende unter Anleitung abwechslungsreiche Übungen mit und ohne Geräte aus. Sie trainieren Ausdauer, Beweglichkeit, Kraft und Koordination. Die Fettverbrennung läuft in kurzer Zeit auf Hochtouren. Alle Übungen werden ausführlich erklärt und eine gesunde Ausführung steht an erster Stelle. Das Zirkeltraining richtet sich an AnfängerInnen sowie leicht Fortgeschrittene.

LEITUNG Peter Schäfer
GEBÜHR 48,00 € (ermäßigt: 42,00 €)
KURSORT Octofit, Dortmundstraße 33 B, 44536 Lünen

Lünen Nr.: G 117
ZEIT 21.02. – 21.03.2018 / 5 Ustd. / 5 x Mittwoch 17.00 – 17.45 Uhr

Lünen Nr.: G 118
ZEIT 18.04. – 16.05.2018 / 5 Ustd. / 5 x Mittwoch 17.00 – 17.45 Uhr



Pilates

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining, das mit fließenden Bewegungen vor allem Becken, Bauch und Rücken trainiert und eine gesunde Körperhaltung fördert. Dabei spielt die Atmung eine ganz besondere Rolle. Bauen Sie in entspannter Atmosphäre Stress ab und finden Ausgleich zum hektischen Alltag. Der Kurs ist für Interessierte aller Altersgruppen mit und ohne Vorkenntnisse geeignet.

Lünen-Süd Nr.: G 114
ZEIT 28.02. – 16.05.2018 / 20 Ustd. / 10 x Mittwoch 17.00 – 18.30 Uhr
LEITUNG Leyla Ince
GEBÜHR 56,00 € (ermäßigt: 45,00 €)

Entspannung(smomente) im Berufsalltag

Wenn uns die beruflichen Belastungen über den Kopf wachsen, fühlen wir uns gestresst und reagieren mit körperlichem Unwohlsein. In diesem Kurs lernen Sie mit der Methode Hatha-Yoga zu entspannen und Ihren Stress zu reduzieren.

Gesunder Schlaf

Etwa jede(r) vierte Deutsche berichtet über Schlafstörungen. In diesem Seminar erfahren Sie alles Wissenswerte über ihre Entstehung, Arten und Folgen. Auch werden Mythen zum Thema Schlaf auf ihren Wahrheitsgehalt überprüft. Was ist Schlafhygiene? Was unterscheidet eine Einschlafstörung von einer Durchschlafstörung? Wie kann jede(r) selbst zur Verbesserung seines oder ihres Schlafes beitragen? Ziel des Seminars ist es, den TeilnehmerInnen Maßnahmen zur Verbesserung des Schlafes und der Schlafqualität vorzustellen und ihnen Lösungsmöglichkeiten bei Schlafproblemen aufzuzeigen.

Lünen-Süd Nr.: G 102
ZEIT 09.03.2018 / 4 Ustd. / Freitag 09.00 – 13.00 Uhr
LEITUNG Dr. Fatih Keskin (Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie)
GEBÜHR Teilnahme kostenlos

Brainfit

Konzentriert durch den Arbeitsalltag

Hohe Leistungsanforderungen im Beruf fordern unsere ständige Konzentration und mentale Fitness. Vielen fällt aber genau das schwer. Gewohnheiten und Routinen führen dazu, dass die Aufmerksamkeit schwindet und die Leistung nachlässt. Doch die mentale Fitness kann ganz einfach verbessert werden: Ohne den Einsatz von speziellen Geräten können kurze Übungen am Arbeitsplatz oder in der Pause die Konzentrationsfähigkeit und Gehirnleistung steigern. In diesem Kurs lernen Sie gezielte Koordinations- und Bewegungsübungen, die Ihr Gehirn mit frischem Sauerstoff versorgen und neue Kräfte aktivieren.

Lünen Nr.: G 103
ZEIT 09.04.2018 / 4 Ustd. / Donnerstag 09.30 – 13.00 Uhr
LEITUNG Stephan Urban (BARMER)
GEBÜHR Teilnahme kostenlos

BARMER

Leicht und lecker – mit Schwung durch den Arbeitstag

Sie möchten sich für gesunde Ernährung? In der Mittagspause interessieren Sie sich immer in der Kantine essen und der mitgebrachte Salat ist auch nicht das Wahre? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie! Hier sehen Sie, wie Sie mit ein wenig Vorbereitung und den richtigen Tipps gesund und lecker durch den Arbeitstag gelangen. Sie werden außerdem über die Ernährungsempfehlungen der DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) informiert und erhalten einen groben Überblick über die Lebensmittelkunde.

Lünen Nr.: G 104
ZEIT 03.05.2018 / 3 Ustd. / Donnerstag 17.00 – 19.30 Uhr
LEITUNG Claudia Jehmlich (Ernährungsberaterin)
GEBÜHR 8,00 € (ermäßigt: 6,00 €)

KURSPROGRAMM GESUNDHEIT



Präsidentenstr. 44
59192 Bergkamen



Bahnstr. 31
44532 Lünen



HAUPTGESCHÄFTSSTELLE
Münsterstr. 46b
44534 Lünen



Hafenstr. 10
59067 Hamm



Friedensplatz 7
44135 Dortmund



WWW.MULTIKULTI-FORUM.DE



WBG Lünen

Gemeinsam zuhause

Mein Quartier



WBG Lünen Bau- und Verwaltungs-GmbH
Kurt-Schümer-Strasse 11
44534 Lünen

Tel.: 02306 7006-0
info@wbg-luene.de
www.wbg-luene.de